

# いなほ三二通信



No. 32 2012年8月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472 (大谷会館内)

## 「かくれ脱水」に気をつけて



連日厳しい暑が続いております。皆様いかがお過ごしですか？  
体調管理には充分気をつけてお過ごしください。

かくれ脱水になると、足がつる・立ちくらみ・拭いても拭いても汗が出てくる・めまいなどの症状があります。だるいとか、食欲がないといった軽い症状があったら脱水信号です。熱中症に気を付けてください。

熱中症に効果がある食べ物として、おかゆに梅干し。これは、塩分と水分、炭水化物(糖質)のすべてが揃っています。

予防方法：すぐに体を冷やし、水分や塩分、糖分を補給する。



### お知らせ

歳末助け合い事業で、重度障害者(障害者手帳1級をお持ちの方)及び重度障害者のうち介護を必要とする方の代表介護者(ただし、入院や施設に入所している場合を除く)に配分金を支給します。該当する方は地区社協事務所までご連絡ください。 Tel 687-9997

## 昆虫のおはなし

## 8月の行事予定

### 内容 『秋に鳴く虫』の仲間

秋に鳴く虫の種類や仲間について  
日時 8月21日(火) 9:30~11:30  
場所 七里公民館 大会議室  
講師 安東和彦氏  
対象者 七里地区内 小・中学生とその家族  
募集人員 30名(先着順)  
参加費 無料  
持ち物 筆記用具  
申込受付 7月26日(木) ~



13時~18時(土・日・祝日除く)

※夏休みの自由研究にしてみたいはいかがですか？

日	曜日	行事
4	土	敬寿園納涼会 大谷事業所納涼祭
6	月	絵画教室
7	火	歌声サロン
16	木	うんどうサロン
21	火	昆虫のおはなし
22	水	子育てサロン

### 問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997 平日13時~18時

